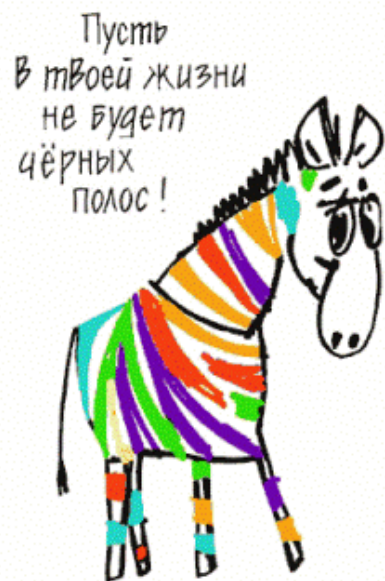


Памятка родителям по профилактике подросткового суицида



Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Подростковый суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. **Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.** Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

Именно на возраст 13 – 16 лет, как показывают статистические данные, приходится пик подростковых самоубийств. По данным психиатров, в возрасте с 7 до 14 самое большое число суицидов совершают мальчики - их психика более хрупкая. С 15 до 18 лет картина меняется: чаще жить не хотят девочки.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем зачастую взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – напросто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.

Ниже описаны те проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков

1) Ссора с друзьями или родителями. Причем может быть из-за абсолютного пустяка.

2) Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.

3) Смерть кого – либо из близких родственников.

4) Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации; Затяжное депрессивное состояние подростка.

5) Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.

6) Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.

7) Игровая зависимость и зависимость от интернета.

8) Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.

9) Комплекс неполноценности.

10) Иногда суициды совершаются в подражание кумирам или из чувства коллективизма.

Поведенческие индикаторы суицидального риска:

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- длительный уход в себя, самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности, потеря аппетита (всегда связано с саморазрушающими мыслями)
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

- «приведение дел в порядок» (оформление завещания, урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей, расставание с дорогими вещами или деньгами);

- любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких и несвойственные человеку (эмоциональные колебания)

- склонность к неоправданно рискованным поступкам;

- нарушения дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе;

Коммуникативные индикаторы:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» — косвенное);

- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;

- уверения в беспомощности и зависимости от других;

- прощание;

- сообщение о конкретном плане суицида;

- самообвинения;

- медленная, маловыразительная речь.

Эмоциональные индикаторы:

- амбивалентность по отношению к жизни;

- безразличие к своей судьбе, подавленность, беспомощность, отчаяние;

- признаки депрессии: (а) приступы паники, тревога, (в) сниженная способность концентрации внимания и воли, бессонница, утрата способности испытывать удовольствие;

- несвойственная агрессия или ненависть к себе, гнев, враждебность;

- вина или ощущение неудачи поражения;

- рассеянность или растерянность.

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. **Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к психологам или даже психиатрам.**

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

- Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.

- Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

- Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

- Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».

Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;

- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;

- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

- постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;

- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.